కపాల మోక్షం అంటే ఏంటి, శరీరంలో సప్త చక్రాలు ఎక్కడుంటాయి?
వెన్నెముక పొడవునా ఉండే శక్తి కేంద్రాలను చక్రాలు అంటారు. ఇవి నాడీ వ్యవస్థ ఆధారితంగా ఉంటాయి. కటిభాగం నుంచి మొదలై కపాలానికి చేరతాయి. వీటిలో సహస్రార చక్రం అన్నింటికన్నా కీలకమైనది. వెన్నెముకలో సుషుమ్న, ఇడ , పింగళ అనే ప్రధాన కేంద్రాలు ఉంటాయి. జీవ శక్తికీ, ప్రాణశక్తికీ కేంద్రంగా ఈ చక్రాలను పరిగణిస్తారు. స్థూల శరీరానికి సంబంధించిన ఒక మౌలిక అంశమే ప్రాణం. ప్రాణశక్తిని చైతన్యపరిచే ఈ చక్రాలే జీవితానికి మూలం.

ఈ సప్త చక్రాలు ఎక్కడ ఉంటాయి? వాటి పేర్లేమిటి?
ఈ ఏడు ప్రధాన చక్రాలలో మొదటిది మూలాధారం. ఇది వెన్నెముక అట్టడుగు పూసకు దగ్గరగా ఉంటుంది. జననాంగానికీ, పురీషనాళానికీ మధ్య ప్రదేశంలో ఉంటుంది. రెండవది, స్వాధిష్ఠానం. జననాంగానికి కొంచెం పైన ఉంటుంది. మూడవది మణిపూరం. అది బొడ్డుకింద ఉంటుంది. నాలుగు అనాహతం. ఇది ఉరఃపంజరంలో పక్కటెముకలు కలిసే ప్రాంతంలో ఉంటుంది. అయిదవ చక్రం విశుద్ధి. అది కంఠం కింద ఉండే గుంట ప్రాంతంలో ఉంటుంది. ఆజ్ఞా చక్రం ఆరవది. అది కనుబొమల మధ్య ఉంటుంది. ఏడవ చక్రం సహస్రార చక్రం. దీన్ని బ్రహ్మ రంధ్రం అని కూడా అంటారు. నడినెత్తి మీద ఉంటుంది. శిశువు జన్మించినప్పుడు ఇది మెత్తటి ప్రాంతంగా ఉంటుంది.

What is sapta chakra in body, how many such are there
యోగా సాధకుడు ఏఏ చక్రాల్లో ఉన్నాడో... ఆయా చక్రాలు కొన్ని సూచనలు ఇస్తాయి. తద్వారా ఆ చక్రాలు జాగృతి అయినట్లు భావించుకోవాలి. అవేమిటంటే..

1. మూలాధార చక్రము - మన దగ్గర లేని పదార్థాల వాసనలు రావడం, రతిక్రీడ దృశ్యాలు

2. స్వాధిష్ఠాన చక్రము - ఇష్టపదార్థాల రుచులు గుర్తుకి రావడం, గుప్తనిధుల దృశ్యాలు

3. మణిపూరక చక్రము - అన్ని రకాల ప్రమాదాలు కనిపించటం

4. అనాహత చక్రం - ప్రమాదాలు జరిగే ప్రాంతాలు తరచుగా కనిపించడం

5. విశుద్ధి చక్రము - వివిధ రకాల శబ్దాలు వినబడటం

6. ఆజ్ఞా చక్రము - ఓంకార నాదం వినబడటం

7. గుణ చక్రం - త్రిగుణాలు హెచ్చుతగ్గులు రావడం

8. కర్మచక్రం - వివిధ రకాల ఆయుధాలు కనబడటం త్రిశూలం, ఖడ్గం , రామ బాణం, చక్రం , బ్రహ్మదండం సందర్శనం

9. కాలచక్రం- ప్రేత ఆత్మ దర్శనాలు, త్రికాల జ్ఞానం

10. బ్రహ్మ చక్రం-దశ మహా విద్య దేవతల దర్శనం

11. సహస్రార చక్రం - కర్పూరం సుగంధ పరిమళాలు వాసనలు రావటం

12. హృదయ చక్రం- హనుమాన్/అనంత పద్మనాభుని దర్శనాలు, ఇష్టలింగం రావటం

13. బ్రహ్మరంధ్రము - కపాలం దర్శనాలు, త్రి గ్రంధులు - త్రిమూర్తులు దర్శనాలు

అలాగే మనము ఏఏ చక్రాల శుద్ధిలో ఉన్నామో తెలియాలంటే ఈ రకమైన అనుభవాలు కలుగుతాయి.

1. మూలాధార చక్రము - మనకు సంబంధం లేకుండా కామ విషయాలలో ఇరుక్కోవటం, శరీరం తేలికగా గాలిలో ఎగరడం

2. స్వాధిష్ఠాన చక్రము -వాంతులవడం, ధన సంబంధ విషయాల్లో ఇరుక్కోవటం, నీళ్ల విరోచనాలు అవ్వడం

3. మణిపూరక చక్రము - విపరీతమైన వేడి బొడ్డు ప్రాంతంలో నొప్పి, అన్ని రకాల ప్రమాదాలు కనిపించటం

4. అనాహత చక్రం - విపరీతమైన ధ్యానం చేయడం, జపాలు పూజలు చేయాలని అనిపించటం

5. విశుద్ధి చక్రము - చెవిలో సముద్ర హోరు,గాలి హోరు, నీటి సవ్వడి, నీటి అలల శబ్దాలు వినిపించడం, ఏదో చేయాలని తీవ్రమైన జ్ఞాన సంబంధ వాంఛలు కలగడం

6. ఆజ్ఞా చక్రము - కనుబొమ్మల మధ్య కోడిగుడ్డు ఆకారంలో శ్వేత జ్యోతి దర్శనం

7. గుణ చక్రం - పరోపకారార్ధం ఇదంశరీరం - ఇతరుల కోసం దీనుల కోసం ఏదైనా చేయాలని బలంగా అనిపించడం

8. కర్మచక్రం - ధర్మం పాటించాలి అని అనిపించటం, సత్ప్రవర్తన కలిగి ఉండటం

9. కాలచక్రం- చావు మరణ, మృత్యు భయాలు భయపడటం, ప్రేతఆత్మ దర్శనాలు పొందుట

10. బ్రహ్మ చక్రం- వివిధ రకాల తత్వం, ఆత్మ, బ్రహ్మ జ్ఞానం కోసం పరితపించడం భూమండలం వివిధ లోకాల దర్శనం

11. సహస్రార చక్రం - మలము నుండి కర్పూర వాసన, శరీరం నుండి సుగంధ పరిమళం వాసన

12. హృదయ చక్రం- ఏకైక ఇష్ట కోరిక ఏమిటో తెలియటం, ఏకైక కోరిక జిజ్ఞాస

13. బ్రహ్మరంధ్రము - మహా మృత్యు దర్శన జిజ్ఞాసలు కలగడం. త్రి గ్రంధులు - ఆయా లోకాలు దర్శనం అనగా శివ విష్ణు బ్రహ్మ లోకాల దర్శనం.